單元名稱：A12-3 我的人生製片師

修訂日期：2019 年 9 月 30 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

孫毓英（明新科技大學諮商輔導暨職涯發展中心 主任）

張慕平（國立清華大學教育心理與諮商學系 碩士班研究生）

楊慧琳（玄奘大學應用心理學系 碩士班研究生）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

（http://www.creativecommons.org.tw/about）註明：

孫毓英、張慕平、楊慧琳（2019）。我的人生製片師。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：https://youtu.be/lNGtryi8Rac

學生版：https://youtu.be/z1J1oKQEYpA

摘要

1. 引導學生回到個人日常經驗中，為其當前的生涯命名，以提取出目前的生涯風格。
2. 引導學生認識自己的興趣，結合想像力、創造力及行動力，協助學生打造個人生涯願景，勾勒未來發展圖像。
3. 由日常興趣中發掘學生的特質與優勢，並學習打造行動計畫。
4. 鼓勵學生分享自己的生涯願景。

一、單元定位

（一）基本資料

<table>
<tr><td rowspan="4">主軸與單元</td><td colspan="3">L 職涯優勢學習</td></tr>
<tr><td colspan="2">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
□L14 打造個人特色</td><td>L2 提升優勢
□L21-1-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化
□L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習
□L24 服務學習開展生涯</td></tr>
<tr><td colspan="3">P 職涯進路準備</td></tr>
<tr><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌
□P13 三創打開新視界
□P14 國際移動拓展職涯</td><td>P2 展現個人競爭力
□P21-新 2 在實做中統整
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷
□P25 求職心法 show 大亮點</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入
□P32-丙 3 職場守護與捍衛
□P33-1-戊 3 職場社會化_組織潛規則
□P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
□P34 職場互動順勢行
□P35 職場減壓沒煩惱</td></tr>
<tr><td colspan="3">A 職涯籌劃實踐</td></tr>
<tr><td colspan="2">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展
□A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
■A12-3 我的人生製片師
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
□A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心
□A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿
□A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2+2 節（4 節）</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:----------_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景</td><td colspan="3">1. 體驗性活動、創作、對話與反思。</td></tr>
</table>

設定	
授課者	1. 一般教師具備牌卡使用及生涯規劃的基本概念。 2. 最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。
教師課前準備	1. 教師於此單元實施前，先瀏覽過每位學生的「自畫像」，以為本單元的進行預作準備。 2. 需事前熟悉「尋嘗日：生活興趣探索卡」的使用方式及設計理念，最好能夠自己先使用過（用於個人探索），試著回答何以喜歡某幾項日常活動，並與個人特質連結。事先熟悉「生活興趣興趣探索卡」之操作與帶領方式。
教學資源工具	1. 電腦、投影設備（播放影片用）、8 開圖畫紙（一人 3 張）、水性美工筆或色鉛筆、多色螢光筆、不透明紙袋或箱子、抓周物品（不易憑觸覺可辨識的物品為主）、尋嘗日—生活興趣探索卡（3~4 人/組，1 組使用 1 副即可）、便條紙（可用於記錄學生之討論與分享）、各項活動之範例
作業	1. 實完成課堂學習單
評量方式	1. 實作評量（完成課堂學習單並與同儕討論分享）
備註	

（二）學習目標：

與整體架構之對應：

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	能透過活動的帶領，引導學生從日常生活經驗中來覺察自己的興趣與喜好的活動。
	執行力	讓學生能勇於追求自己所感興趣的事，持續學習、持續投入。
	建構力	引導學生認識自己的興趣，結合想像力、創造力及行動力，協助學生打造個人生涯願景，勾勒未來發展圖像。
	開放力	體會多重興趣的發展與投入，可讓個人生涯籌劃時有更多的選擇性。
	生命力	因應生涯及社會的變動性，協助學生看見生命的可能性，活出多種美好的人生。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	透過日常喜歡的活動，發掘生活中的好時光，找到自己的志趣及熱情。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	透過「生活興趣探索」，結合想像力、創造力及行動力。勾勒未來生涯的發展圖像。
	實踐理想生活	盤點個人已具備哪些條件（能力、特質等）及釐清自己的生涯理念和風格，學會實踐自己生涯夢想的方法，實際實踐自己的理想生活。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）引起動機：抓周恐怖箱（10 分鐘）

操作摘要句：

透過恐怖箱猜東西的遊戲，引導學生開展對自我探索的好奇心與多元的可能性。

操作說明：

1. 教師準備一個看不見裡面東西的紙袋或者箱子，裝入一件物品（最好是不易憑藉觸覺辨識出的物品，或者具特殊造型的日常用品），例如____。接著請一名學生來摸摸看，並透過口語描述該物品（如果該名學生知道答案，則不能直接說出物品名稱），例如：摸起來滑滑的、大小跟拳頭差不多大等，並讓其餘的學生猜。
2. 無論是否有人猜對，教師可接著引導學生分享，在剛剛的過程中使用了哪些方法來猜？並適時與後現代取向的生涯觀點做連結。
3. 將活動的意涵與後續課程主旨連結，作為開啟課程的預告。

【指導語】

「華人有一個傳統叫『抓周』，就是在小孩滿週歲的時候，家長和親人會為他準備許多可以代表特定職業的物品，看小孩抓到哪個東西，就可能意味著他長大以後將從事的職業。例如抓到算盤，可能是要當會計師，抓到聽診器則是要當醫生等。我手裡現在有一個紙袋，邀請一位自願的同學上來，抓抓看、摸摸看裡面裝的是什麼？」（進行操作說明1、2）

「雖然現在抓周儀式多以趣味性為主，不再抱有那麼大的命定和絕對性，但多數的人對於生涯規劃仍抱持著類似的想法，像是大學讀什麼科系，就要從事什麼樣的工作，男生就應該讀理工科，讀資訊或金融以後找工作比較穩定，你如果對藝術有興趣，以後賺夠了錢再去學就好了。真的嗎？告訴我們這些事情的人，其實跟我們一樣，是連自己能活到哪一年都說不清楚的人，何以讓他們來決定我們自己要過的人生呢？」

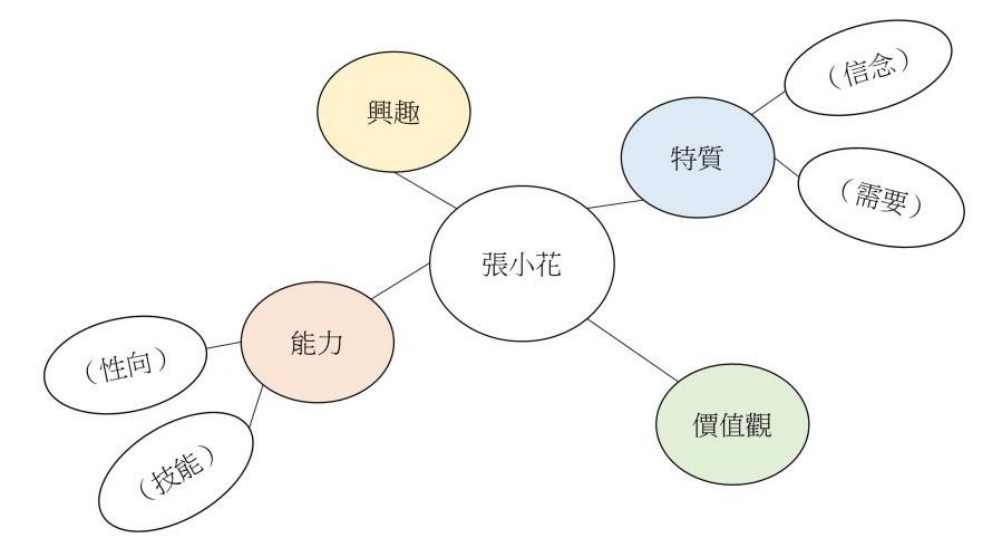
「當我們相信裡面的東西是既定的、不會改變的，我們會根據描述刪去可能性，不斷搜尋符合所有描述的物品，去對應它。這個過程就像過去我們在探索生涯的路線一樣，以為透過測驗瞭解到自己的興趣、能力之後，要去對應

某個職業。我們把自己當作袋子裡面的物品，視它為不會變動的、是為了某種功能而被創造的。在過去可能確實如此，但在現在科技進步快速、變動不斷的時代下，我們比從前的人要面臨更多的不確定性和變化，但也擁有更多的可能性和機會。袋子裡的物品不再侷限於某個物體外型、某種功能，而是獨特的，由敘述的人、說故事的人來創造的，就像剛才上來為大家描述物品的O同學那樣。」

「透過前面的單元課程，我們認識到自己的興趣、能力與優勢，也更具體地認識了不同的職業、職場文化與展現自己的方式。接下來我們有四節課的時間，要帶大家盡情的發揮創意、探入自己的紙袋，在各種有趣、令人著迷的可能性上說出專屬於你個人獨特的生涯風格，並嘗試建立計畫。」

給授課教師的 MEMO

■ 在進行此授課計畫前，需請學生依前面單元的自我探索結果，統整繪製成一張心智圖（下文稱為「自畫像」。）「自畫像」的組成可由學生自由發揮，基本參考架構如圖一：



圖一（自畫像心智圖架構）

■ 建議教師於此單元實施前，先瀏覽過每位學生的「自畫像」，以為本單元的進行預作準備。舉例來說，如有學生的「自畫像」元素較少，可於單元進行過程中多引導其思考、紀錄；也可作為主要活動一分組的依據，促進同儕之間的合作、交流與協同學習。

（二）主要活動一：讓熱情指路（40 分鐘）

操作摘要句：

藉由「尋·當日：生活興趣探索卡」引導學生回到個人日常經驗中，為其當前的生涯命名，以提取出目前的生涯風格。

操作說明：

1. 鼓勵學生分享自己目前對於生涯的關注或期待。
2. 邀請學生從生活興趣探索卡的活動卡正面挑選出 6 到 8 張喜歡的日常活動。
3. 請學生小組分享平時如何從事這些活動。
4. 進一步透過提問，找出生活中能產生心流（Flow）（參閱備註）經驗的活動。
5. 向學生介紹何謂心流：心流是一種將個人精神力完全投注在某種活動上的感覺，心流產生時同時會有高度的興奮感及充實感等正向情緒。
6. 為自己的日常命名→提取出目前生涯的基調。

【備註】參考影片：如何擁有最強大的學習之心！《心流》
https://youtu.be/4LfbMEzjsZc

【指導語】

「生涯規劃」聽起來感覺是重要，但是又不知道該如何開始的一件事，好像很多時候我們根本不知道自己對於未來想做什麼或是能做什麼；大家願意分享自己在生涯規畫中遇到了什麼狀況？或是會希望別人怎麼協助你呢？

現在我們可以先透過生活興趣探索卡，一步一步地找到自己喜歡做的事或是擅長的事。

(1) 3-4人一組，大家看到桌面上有許多色彩繽紛的牌卡，上面有寫了許多的活動項目，現在請大家看看上面的活動，然後挑出6到8 張的自己喜歡的日常活動，填寫到單子上。（備註：沒有牌卡則可直接分享）

(2) 現在請大家在小組裡分享自己平時都怎麼從事這些日常活動，可以說說自己為什麼喜歡做這些活動？平時多常進行這些活動？例如若在單子上填寫了旅行，可以和大家分享自己喜歡去哪裡旅行？喜歡單獨或是跟誰

去？多久會去旅行一次？在旅行中最享受或是最有趣的事情是什麼？

(3) 請同學回想**一下**自己在做哪些活動的時候是特別專注、忘記時間、不受外界幹擾，甚至可以持續好長一段時間都不覺得累？或是從事哪些活動後，感到精神振奮？或是哪一項活動你很喜歡，但是卻一直沒有去做？沒有去做的原因是什麼？

(4) 透過「ＡＥＩＯＵ」的架構幫助同學生更瞭解心流經驗當中有哪些的元素?（參考附件一）

- A指的是**活動**:當我們在進行這項活動的時候，我實際上在做的是什麼事情?
- E指的是**環境**:當我從事這個工作的時候，我喜歡在甚麼樣的環境?
- I指的是互動:在從事這項活動的時候，是跟什麼樣的東西，或是什麼樣的人在進行**互動**?
- O指的是物品:在從事這個活動的時候有使用哪些物品?比如說 電腦、手機、或者是籃球等。
- U指的是**使用者**:在從事這個活動的時候，身邊可能有誰?或是跟誰一起參與?

(5) 現在請大家想想若你的日常生活被拍成一部紀錄片或電影，這部屬於你影片片名會是什麼？（為自己的日常命名，點出目前的生涯風格。）

給授課教師的 MEMO:

- 引導學生增加個人日常興趣與職業的連結。
- 藉由日常興趣發掘學生的特質與優勢。
- 沒有牌卡則可直接分享。
- 依據學生統整後的生涯願景（影片命名），鼓勵學生擬定生涯規劃，加強實踐動機。

（三）主要活動二：繪製好時光心智圖（50 分鐘）

操作摘要句：

延續上項活動，從產生心流（flow）經驗的活動出發，運用心智圖的方式，展開自由創意的發想，以產生全新的生涯可能性。（參考附件三）

操作說明：

1. 將前一個活動所產生的影片片名作為「好時光心智圖」的核心。
2. 以各項活動作為第一層的分支，並將活動一操作說明 4 的分享內容擷取自己認為重要的部分、相關的聯想繪入好時光心智圖的第二層；接著再從第二層的字詞聯想更相關的字詞，以完成第三層，也可再依此方式繪製第四層。
3. 把所有的點子混合在一起（參考附件四）。
   自隨機聯想的最外圈，挑出有趣或特別顯眼的點子，那些點子不一定彼此相關，想辦法把幾個獨立的元素，拚成數個你想嘗試的「可能性」。

【指導語】

上一堂課我們透過了生活興趣探索卡，挑選出我們自己喜歡的興趣，並為我們的日常活動取了一個名字，現在請大家把自己的影片名稱寫在圖紙的中間。

然後從中間的圓圈以放射狀，將上次挑選的日常活動繪製在旁邊，成為第一層分支。**（將日常命名作為「好時光心智圖」的核心）**

接著大家回想一下當初自己選擇這些活動時的原因、感覺，把你想到的、覺得重要的部分，對應日常活動項目，以同樣的方式繪製成第二層。**（以興趣活動作為第一層的分支，並進行自由聯想完成第二層）**

再從第二層所填寫的字詞，聯想更相關的字詞完成第三層，也可在以此方式繪製第四層。**（可將活動一的分享內容擷取繪入第二層；再從第二層聯想字詞，以完成第三層、第四層）**

最後我們從最外層，挑出你覺得有趣、吸引你的點子。這些點子彼此並不相關也沒關係，就依照你的感覺挑選。

【範例說明】

以附件四為例，分為二個步驟：

(1) 第一個步驟:我們要找到心智圖的核心，這個核心就會是上一個活動學生們所取出來的電影片名，比如說某個學生取的是「旋轉目光」，圖片的中心就會是「旋轉目光」這四個字。心智圖第一層出來的分支，就可以取用他前面所選出來他喜歡的活動，像是逛街、畫畫、打籃球等等這類的活動，特別是有「心流」經驗產生的活動 來做為第一層分支的元素

(2) 第二個步驟：有了核心，也完成第一層分支，之後我們就要透過「自由聯想」的方式來完成第二層、第三層、甚至是第四層的內容。

「自由聯想」要怎麼進行呢?自由聯想其實是一件蠻困難的事情，因為我們平常在思考的時候，我們可能會希望事情是很有邏輯，一定要很有關聯的去聯想下去。其實，自由聯想很重要的關鍵就是不需要思考，而且要非常快速的直接回應。如附件四所列：這個同學的核心是旋轉目光，然後他的第一層分支就是一些他喜歡做的活動，像手做、美編、旅行交友、電影和閱讀等。以旅行交友為例，他的第二層出來可能他就聯想到美食，美食再聯想出來包括嘗鮮、品味等等，這個部分的話就是有三層的分支，當進行自由聯想的時候，可建議同學從第一層連到第二層的時候會建議同學們要多想幾個，比如說：在旅行交友，我們可以想到美食、想到森林、想到夥伴、想到冒險，其實想越多，越有可能有好的點子出現的，所以當我聯想出森林之後，再往下聯想，一個詞接著一個詞的 ，就不會再回到前面的旅行交友。

給授課教師的 MEMO:

- 引導學生依據關鍵字依序分層繪製心智圖。
- 如果學生在個人特質的統整上尚不明確，則可以帶領學生進行尋嘗日牌卡的計分，並引導其將前三高分類型的特質與優勢描述，增添到心智圖上。

（四）主要活動三：生涯超展開產生器（50 分鐘）

操作摘要句：

延伸前節課的內容，透過短片再次重申生涯的多元與可能性，並藉由創意發想職務的活動鼓勵學生開展獨特的生涯故事。

操作說明：

1. 短片欣賞：TED Talk《為何某些人沒有一個真正的天職》，艾蜜莉．霍布尼克
2. 延續活動二好時光心智圖中，挑選最外圈三個引起你注意的字詞（參考附件五、附件六）。
3. 將圈選出的字詞，拼湊出一個你覺得有趣、可以助人的工作。
4. 為此工作職稱命名。
5. 描述工作內容。
6. 嘗試塗鴉新工作。

【指導語】

上一堂課我們繪製了屬於自己的好時光心智圖，也一層一層的畫出和自己日程活動相關的細節，現在需要請大家看看自己的心智圖，然後從最外圈我們所想的字詞中，選出三個最吸引你的字詞，然後將它圈起來。

接著我們試著將這三個字詞，連結或拼湊出一個你有興趣或是可以幫助人的工作，不用考慮現實生活中是否真實存在這個工作。

然後我們為這個「新工作」的職稱命名，想想看這個職位元需要做哪些工作內容？試著將內容畫出來。

給授課教師的 MEMO：

- 學生連結或拼湊出的工作不限定為目前職場職缺，任何天馬行空的可能性都可以鼓勵學生進行創作。
- 引導學生擬定該職稱的工作項目。

（五）主要活動四：打造你的行動計劃（40 分鐘）

操作摘要句：

規劃五年計畫，找出計畫主軸，並進行評估。

操作說明：

1. 以活動三設計出的職務為主軸，設計自己近五年生活的行動計劃（參考附件七、八）。
2. 用一個小標題，點出此計畫的主要精神。
3. 將每一年欲進行的事件填入時間軸，即便是個人生活以及和事業無關的事情，也全部填入。
4. 寫下 2~3 個人生選項會處理的問題。
5. 在長條圖上評估幾件事情。

【指導語】

在前兩堂課中，我們透過繪製心智圖的方式將自己的日常興趣逐步延伸向不同的領域或方向發展，並且從心智圖中創作了一個為自己量身打造的全新職務，然後也畫出職務的圖像。

現在我們仍以上次創作的職務為核心，為自己設計未來五年的行動計劃。大家看到學習單上的時間軸上有五個空缺，每一個空缺代表一年的計畫，請大家先為自己的計劃擬定一個小標題，這個小標題代表著你的計劃的主要精神。

然後開始為每一年想要完成的事件，填入時間軸中，填入的事件可以是想完成和生涯相關的目標，也可以是個人生活的計畫，只要是你想在那年做到的事情，都可以把它寫進時間軸裡。然後依序的填入第一年、第二年、第三年到第五年的規劃。

接著，我們看看自己所擬定的計畫可能會有哪些想問的問題？任何的可能、假設都可以。看看我們的時間軸中的每一年我們會獲得什麼經驗？每一年裡我們將扮演什麼角色？過程中會有什麼需要處理的問題？朋友可以協助我們嗎？相關資源要怎麼取得？還有哪些部分是自己感到好奇的？都可以簡單的填到學習單中，讓我們的行動計劃藍圖可以更加明確。

最後藉由剛剛的那些問題，在長條圖中畫出自己評估的結果。例如第一關於「資源」我是否擁有執行這個計畫需要的時間、金錢、技能跟人脈；第二「喜歡的程度」這個計畫帶給我甚麼感受?是充滿熱情、或者是覺得很冷淡呢?第三「自信程度」我有多麼確定這個計畫是行得通，我對這個計畫的自信有多少分數呢?第四「一致性」這個五年的計畫是否有符合你個人的工作觀、人生觀呢?

【範例說明】

以影片中某同學的作品（計畫標題：平淡幸福）為例，他對於五年的規劃，第一年他想要完成畢業專題、考取導遊證照、結婚、搬家；到了第二年他想要去間民宿兼果園的地方工作，甚至他要去日本的山形縣找朋友遊玩；第三年、第四年、第五年就是依序他個人的不同的規劃。

在這樣的規劃之下，他為自己的計畫標題取的是「平淡幸福」，亦即他希望在一個充滿競爭的社會當中，平淡幸福可以成為一個很棒的事情。他透過開放體驗農田的生活，來帶領人們回歸這樣子的平淡幸福。因此，他提出的三個問題是在這五年的計畫當中：

(1) 我是否感到幸福而且滿足了呢?

(2) 我有沒有能力帶給別人好的回憶?

(3) 我是否還有保留最純粹的初心?

最後，他針對他的資源、喜歡程度、自信程度還有一致性進行評估。

給授課教師的 MEMO：

- 進行操作說明 2.時，需要引導學生擬定可代表此行動計劃的標題。
- 進行操作說明 3.時，可鼓勵學生將自己近五年的年度計劃都填入時間軸中。
- 進行**操作**說明 5.評估時，可拿出「自畫像」心智圖來參考對照。
- 此項**行動**計畫的重點非找出答案，而是鼓勵學生學習接受、探索問題，並能對人生中的各種可能都充滿好奇。

（六）總結：反思與回饋（10 分鐘）

操作摘要句：

帶領學生針對前面的課程活動，提出困難之處，並進一步的探索個人的生涯期待及願景。

操作說明：

在前面的課程中，我們透過繪製心智圖的方式將自己的日常興趣逐步延伸向不同的領域或方向發展，並且從心智圖中發想出一個為自己量身打造的全新職務。現在我們接續剛才所發想出的職務，著手規劃未來五年的行動計劃。填完五年的計畫後，請為自己的計劃取一個名字，點出主要精神。

「接著，寫下這個計畫『要問的問題』，意思是在你所規劃的五年生活中，你所想要測試、探索或發現的是什麼？」

給授課教師的 MEMO

- 針對寫下計畫所要回答的問題，讓學生說明那些可能是較困難的，教師可多引導學生思考，之所以規劃了此五年的計畫，是想要瞭解什麼？想要進一步認識自己或世界的什麼部分？
- 引導學生打破「一定要找出最好的人生願景，擬定計畫，並著手進行」的生涯迷思，以「我可以活出多種美好的人生（也可以擬定各種計劃），我得做的是選擇接下來要先開闢哪一條路。」的想法來取代，以降低著手制定計劃的阻礙與焦慮。
- 重要**提醒**:
  (1) 在授課之前建議老師們一定自己先 RUN 過每一個活動。
  (2) 生涯是充滿變化的，讓學生明白他可以有很多種、不同的生涯選擇，可以有不同的美好的人生。

（七）延伸活動：分享願景（10 分鐘/每人）

操作摘要句：

組成一個生命設計團隊，與好友分享計劃、彼此回饋。

操作說明：

1. 5-6 人為一組，輪流分享個人的五年計畫。
2. 邀請其他成員給予回饋。

給授課教師的 MEMO

- 回饋的基本原則：問好問題、不批評、不檢討內容、不給修剪建議，而是提供可以擴大既有想法的點子（向上加乘。）
- 提問的秘訣：以「請你多談一點關於...的事」，讓提問成為一種支持，而不是質問。
- 建議也可以競賽方式進行，讓學生針對「打造你的行動計劃」主動發表計畫內容，並邀請同學給予回饋。回饋方式可寫在便條紙上，並黏貼於該計畫的海報上，隨後計畫發表人會從便條紙中選出一張他認為最有幫助的回饋，提供該回饋的同學將可獲得精美小禮物一份。

三、參考資料（依照 APA 格式、中華輔導與諮商學報撰寫體例）

江裕真（譯）（2012）。**用圖解來思考**（飯田英明）。臺北市：大是文化有限公司。

陳資璧、盧慈偉（2010）。**你的第一本心智圖操作書**。臺北縣：耶魯國際文化事業有限公司。

許恬寧（譯）（2018）。**做自己的生命設計師**（Bill Burnett、Dave Evans）。臺北市：大塊文化出版股份有限公司。（原著出版年：2016）。

許恬寧（譯）（2018）。**做自己的生命設計師—你的專屬練習祕笈**（Bill Burnett、Dave Evans）。臺北市：大塊文化出版股份有限公司。

廖子傑（譯）（2017）。**設計你所愛的人生：用設計思考的創造力，建構一個你想要的未來**（Ayse Birsel）。臺北市：遠流出版事業股份有限公司。

（A12-3）附件一、由「A E I O U」探索「日常生活」

日常活動	**A** 活動 實際上在做什麼事？是團體進行或個人活動？是否扮演特定角色，或只是參與者？	**E** 環境 進行活動時，身處何方？ 那是什麼地方？帶來甚麼樣的感覺？	**I** 互動 當時互動的對像是什麼？人或機器？是一種新型式的互動，還是熟悉的互動？正式或非正式？	**O** 物品 你是否正和任何物品或裝置互動？手機或棒球？是什麼物品帶來或加強投入的感覺？	**U** 使用者 一旁有誰？他們帶來正面或負面的體驗？
1.					
2.					
3.					

（A12-3）附件二、由「A E I O U」探索「日常生活」（範例）

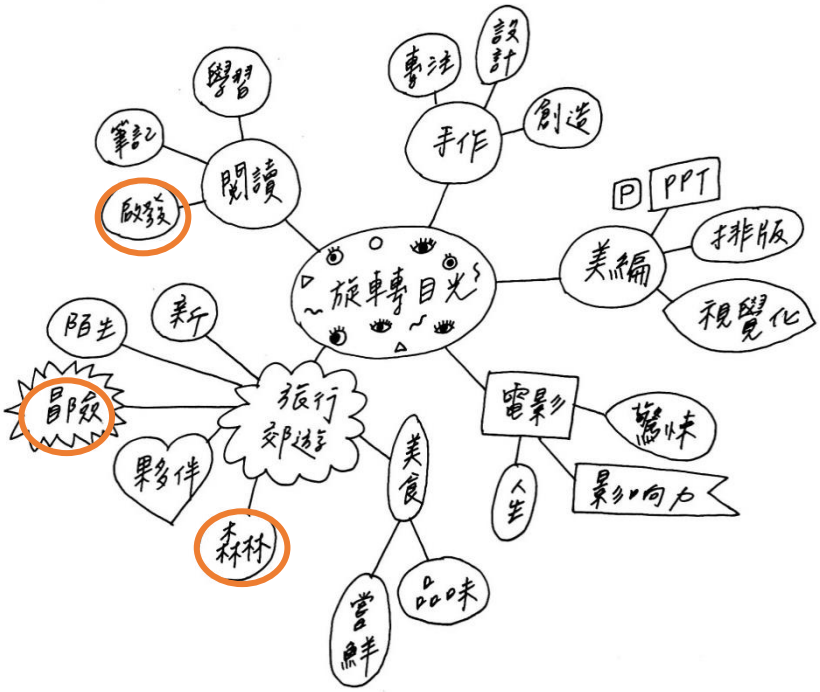
	A 活動	E 環境	I 互動	O 物品	U 使用者
日常活動	實際上在做什麼事？是團體進行或個人活動？是否扮演特定角色，或只是參與者？	進行活動時，身處何方？那是什麼地方？帶來甚麼樣的感覺？	當時互動的對像是什麼？人或機器？是一種新型式的互動，還是熟悉的互動？正式或非正式？	你是否正和任何物品或裝置互動？手機或棒球？是什麼物品帶來或加強投入的感覺？	一旁有誰？他們帶來正面或負面的體驗？
1.	畫畫，個人活動	房間，自在	畫具、圖案，不太熟悉	畫具，音樂可以放鬆	室友，畫不好會不自在
2.	討論報告，團体活動	教室，有效率	組員，熟悉正式	筆電，做事有效率	組員，正面合作有效率
3.	看書，個人活動	房間，自在	書，熟悉	書	室友，可分享心得

（A12-3）附件三、好時光心智圖學習單（可參考附件四，自行發想繪製）

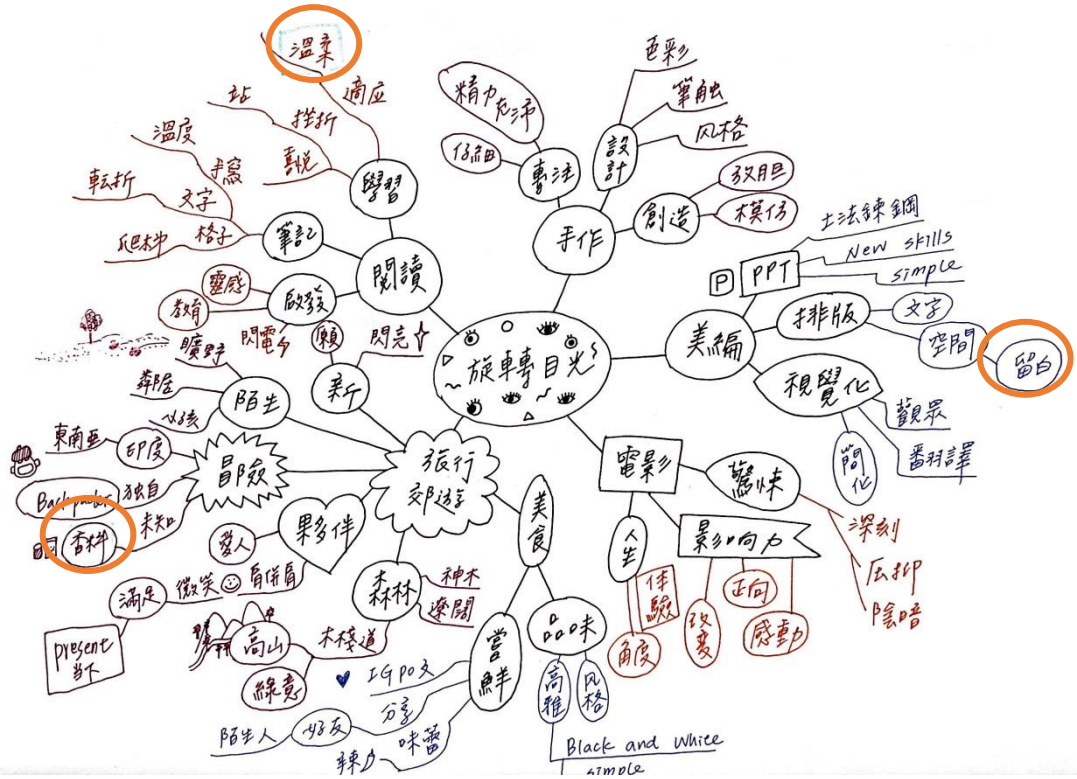
（此學習單無需列印，建議可直接使用全白八開圖畫紙，橫式）

（A12-3）附件四、好時光心智圖（範例）建議使用 8K 圖畫紙，橫式

完成三層之版本（粗線標記於最外層圈選出的三個字詞）



完成四層以上版本（橘線標記於最外層圈選出的三個字詞）



（A12-3）附件五、生涯超展開產生器（學習單）

看著先前畫好的「好時光心智圖」，挑選最外圈三個引起你注意的字詞（憑直覺，留意「跳到眼前」的字詞。）

1. _____
2. _____
3. _____

試著用這三個字詞，拼湊出一個你覺得有趣、可以助人的工作（天馬行空也可以）。替這份工作取一個名字，描述工作內容，接著用簡單幾筆畫出這個新工作。

職稱：_____

職務內容：

_____

_____

_____

隨手畫：

（A12-3）附件六、生涯超展開產生器（範例）

看著先前畫好的「好時光心智圖」，挑選最外圈三個引起你注意的字詞（憑直覺，留意「跳到眼前」的字詞。）

1. 留白

2. 香料

3. 溫柔

試著用這三個字詞，拼湊出一個你覺得有趣、可以助人的工作（天馬行空也可以）。替這份工作取一個名字，描述工作內容，接著用簡單幾筆畫出這個新工作。

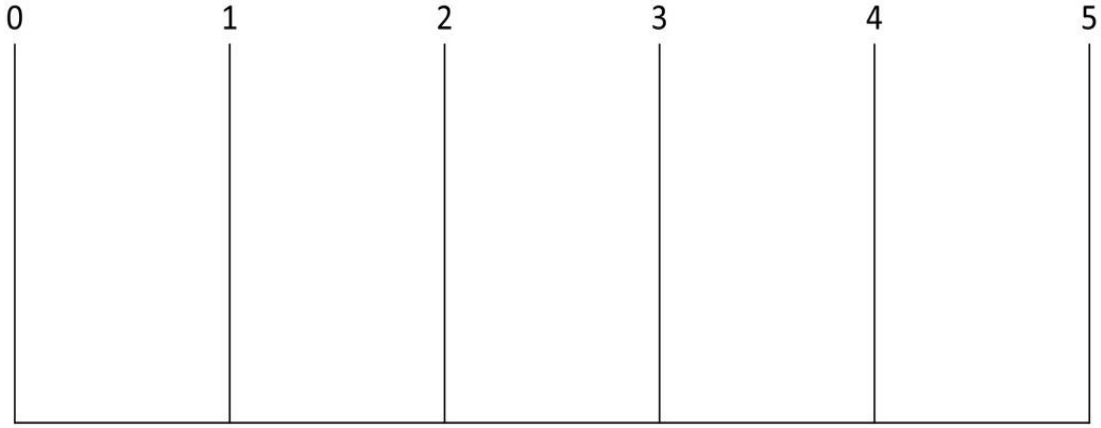
職稱：生涯調味師

職務內容：**幫助人們在生涯轉換或者空閒的一段時間中，規劃專屬於他個人的體驗或行程，讓他能經驗到生命中的多元風味，以及自身能量中的柔軟彈性。**

隨手畫：

（A12-3）附件七、打造你的行動計劃（學習單）

計畫標題：_____

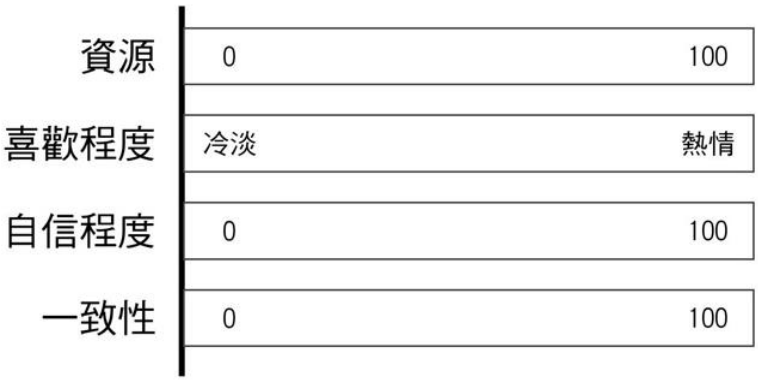


這個計畫要問的問題

1. _____

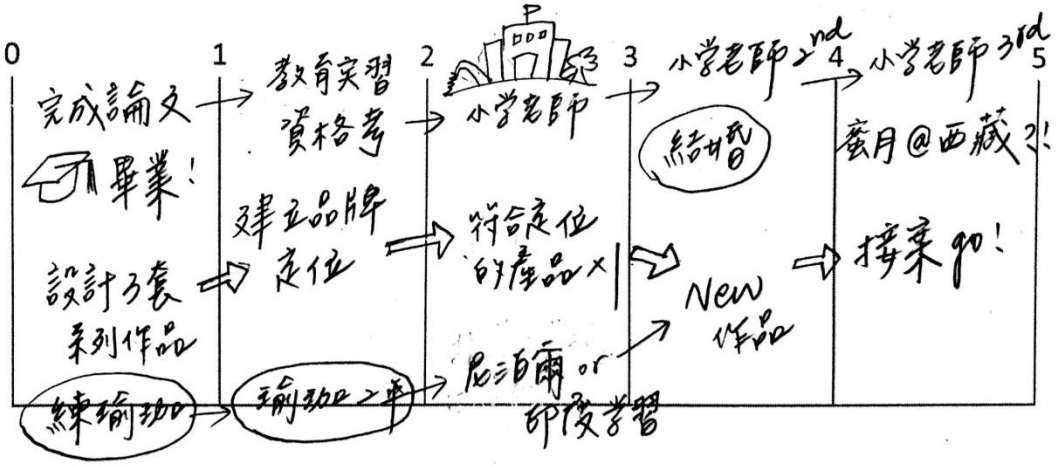
2. _____

3. _____



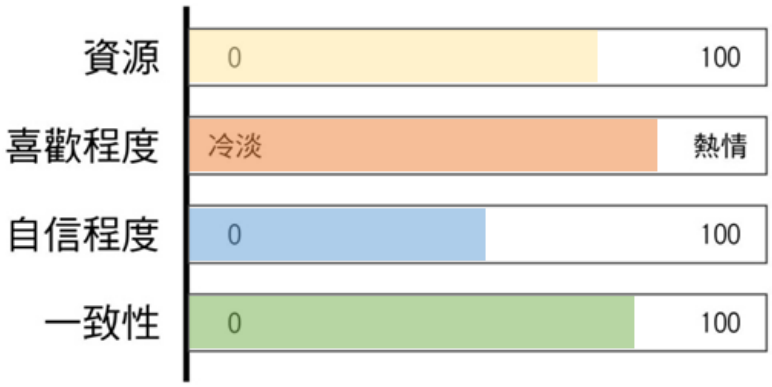
（A12-3）附件八、打造你的行動計劃（範例）

計畫標題：<u>拓荒啟程之漫步</u>



這個計畫要問的問題

1. <u>**從一般教育體制中我可以帶走什麼？**</u>

2. <u>**真的有市場嗎？**</u>

3. <u>**是否太貪心？**</u>